

# HABLEMOS SOBRE SALUD MENTAL

Edición 01 | EQUIDAD EN SALUD BEAT  
UN BOLETÍN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

En 2020, al menos 1 de cada 5 adultos experimentó una enfermedad mental. Muchos adultos que experimentan enfermedades mentales informan que la pandemia tuvo un impacto negativo significativo en su salud mental. Trabajemos juntos para mejorar la salud mental en nuestros hogares y comunidades.

## SEÑALES DE ADVERTENCIA

### Saber cuándo alguien está en crisis

Si tú o alguien que conoces está experimentando estas señales de advertencia tempranas, es hora de pedir ayuda.

- Preocupación o miedo excesivos
- Tristeza excesiva
- Pensamiento confuso
- Problemas para concentrarse
- Cambios de humor extremos
- Enojo o irritación prolongados
- Evitar amigos y situaciones sociales
- Uso excesivo de alcohol o sustancias
- Pensar o hablar sobre el suicidio

¿En crisis? Llame al (716) 834-3131 o marque 988

## #MOOD

Las personas a menudo no reciben la ayuda de salud mental que necesitan porque no saben por dónde empezar. No importa cuán desesperado y solo te sientas, siempre hay alguien que está listo y dispuesto a ayudarte. Comienza diciéndole a una sola persona con la que se sienta cómodo y que sepas que será un buen oyente.

Obtén información sobre cómo pedir ayuda en [justtellone.org](http://justtellone.org)



Erie County  
Department of  
Health



Public Health  
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY  
[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

# HAZ UNA LISTA



## Haz un seguimiento de tus hábitos positivos de salud mental

### Humor

El seguimiento de tu estado de ánimo le ayuda a ver cuándo necesita apoyo.

### Actividad física

¿Cuántos días a la semana puedes moverte durante 30 minutos?

### Nutrición

Lo que comes afecta la forma en que tu cuerpo reacciona al estrés.

### Comunidad

¿Cuáles son las formas en que te mantienes conectado con tu comunidad?

### Dormir

Haz un seguimiento de las formas en que priorizas el sueño cada semana.

## ¿ME ENTIENDES?

**El respeto y la dignidad son cruciales en el cuidado de la salud mental**

Preguntarle a tu proveedor acerca de su comprensión de su cultura te ayudará a entender lo que es importante en tu tratamiento.

Aquí hay 3 grandes preguntas para hacer:

- ¿Has tratado a personas como yo o has recibido capacitación en competencia cultural para la salud mental?
- ¿Cómo ves que nuestros antecedentes culturales afectan la comunicación y mi tratamiento?
- ¿Cuál es tu comprensión de las diferencias en los resultados de salud para pacientes como yo?



## CORAZONADA

La serotonina es un mensajero químico que ayuda a tu cerebro a estabilizar los estados de ánimo, regula el sueño e inhibe el dolor. La serotonina se produce en el tracto gastrointestinal. Por lo tanto, el cuidado de tu

intestino es importante para tu salud mental. Si te sientes deprimido/a, echa un vistazo a tu dieta y trata de consumir más de los alimentos saludables a los que tienes acceso.



## #COUPLEGOALS

Una buena comunicación es muy importante cuando la enfermedad mental es parte de su vida juntos.

### Usa la escucha activa

- Sé abierto/a y honesto/a acerca de tus sentimientos.
- El contacto visual, el tacto suave y mostrar interés ayudarán a tu pareja a sentirse segura.
- Considera que es posible que no entiendas lo que siente tu pareja.



# ALIADOS DE LA SALUD MENTAL



Línea Nacional de Prevención del Suicidio

Marque 988

Línea directa de servicios de crisis las 24 horas

716-834-3131

Línea directa de texto de crisis de lunes a viernes 6-11PM

716-300-2338

Spectrum CARES para familias y niños/as en crisis

716-882-4357

Línea de ayuda para niños/as

716-834-1144

Línea directa de adicción las 24 horas

716-831-7007

Erie County Warmline Peer Support 4-11PM

716-248-2941  
text 716-392-2221

Línea directa de salud y servicios humanos 211 WNY las 24 horas

Dial 211

NY Project Hope COVID-19 Línea directa de apoyo emocional

1-844-863-9314  
[8am-10pm]



Todos los servicios están vinculados anteriormente

## COOL HERRAMIENTAS

Más de 40 millones de adultos en los Estados Unidos están experimentando trastorno de ansiedad.

Cuando estés abrumado, llama a tus 5 sentidos para practicar la ansiedad calmante. Puede parecer tonto al principio, pero conectar a tierra, o desviar tu atención, es una herramienta efectiva para combatir la respuesta de "lucha o huida" de tu cuerpo al estrés.

**Respirar.** Concéntrate en exhalar dos veces más tiempo mientras inhale para disminuir tu ritmo cardíaco.

**Mirar.** Observa lo que está apagado en la distancia y lo que está cerca. Nombra los detalles que ves a tu alrededor en voz alta.

**Escuchar.** Presta mucha atención a los ruidos que escuchas a tu alrededor (coches, máquinas, pájaros).

**Tacto.** Sostén tus manos y muñecas bajo agua fría. Si estás afuera, toca el suelo.

**Olor y sabor.** Mastica un pedazo de chicle de menta u huela algo picante. Concéntrate en el hormigueo de la sensación.

# APOYO DE LA COMUNIDAD

## Encuentra la unión y sana cerca de casa

Las comunidades pueden ser el sistema de apoyo que una persona necesita. El cuidado comunitario significa apoyarse mutuamente y a la comunidad en general. Ha existido durante generaciones. El cuidado comunitario puede provenir de tu vecindario, tu familia, tu práctica basada en la fe y más allá. Es posible que reciba atención comunitaria en una de estas formas:

- Apoyo igual a igual
- Trabajadores de salud comunitarios
- Esfuerzos organizados por la comunidad

La atención comunitaria está vinculada a la sanación comunitaria. A medida que trabajamos para sanarnos unos a otros, podemos aprender a sanarnos a nosotros mismos.

La atención comunitaria puede significar muchas cosas diferentes. Haz una comida para un/a amigo/a necesitado/a, ayuda a un/a niño/a con su cadena de bicicleta, conversa con un/a anciano/a, únete a la oración colectiva o defiende a alguien que necesita tu apoyo. Todas estas son formas de atención comunitaria.

Cada uno de nosotros tiene una colección de prácticas que forman parte de nuestra vida cotidiana y nos conectan con otras personas. Estas formas de cuidado comunitario provienen de nuestros antepasados y herencia. Practicarlos contribuye a la curación colectiva.

- Círculos de oración
- Prácticas de sanación espiritual
- Vida multigeneracional
- Parentesco y vínculos familiares
- Narración
- Arte colectivo
- Rituales energéticos

Más información sobre la atención comunitaria en [mhanational.org/bipoc-mental-health](http://mhanational.org/bipoc-mental-health)



ESTA ES UNA PUBLICACIÓN DE LA

## OFICINA DE EQUIDAD EN SALUD DEL CONDADO DE ERIE

La Oficina de Equidad en Salud del Condado de Erie se estableció en diciembre de 2021. La visión de la Oficina de Equidad en salud es que todas las poblaciones en el Condado de Erie logren la máxima salud y bienestar. La Oficina de Equidad en Salud se encuentra dentro del Departamento de Salud del Condado de Erie.

¿Quieres saber más? Visita [www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)



**Erie County  
Department of  
Health**



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.

